

DE LA FERIA DE ABRIL A LA OPERACIÓN BIKINI

Sevilla, 12 de mayo de 2014 – Marta Fernández de Angulo, responsable del departamento de Nutrición y Dietética de la Unidad SHC Medical del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla, ofrece una dieta post-feria para aquellas personas que se han excedido estos días y están interesadas en comenzar la operación bikini:

Los abusos de la Feria de Abril, que este año se ha retrasado, están pagados. ¿Cómo recuperarse de la resaca de comida y bebida?

Para recuperarse de excesos de comida y de bebida es bueno realizar durante 2-3 días un tipo de alimentación “depurativa” en la que se reduzca el aporte de sal, azúcares, hidratos de carbono y carnes, predominando el consumo de agua, infusiones como la cola de caballo, té verde o rojo, zumos de frutas ricas en vitamina C (pomelo, piña, kiwi, limón o naranja) la fruta en general y la verdura, sobre todo alcachofa, espárrago, apio, cebolla, tomate y calabacín, que tienen propiedades tanto diuréticas como depurativas.

¿Cuánto peso medio se puede adquirir en una semana de Feria?

Al consumir altos aportes de sal (embutidos, chacinas, quesos, salazones, fritos...) combinado con el consumo de alcohol, principalmente lo que se produce es una alta retención de líquidos, dando lugar al aumento de peso y la sensación de “hinchazón” generalizado. Por otro lado, el consumo de calorías esos días –que normalmente está por encima de lo recomendado- es inevitable. En unos tres días de excesos podríamos estimar 1-3 kilogramos aproximadamente entre retención líquidos y aumento de grasa corporal.

¿Alguno de sus pacientes le comentó que se saltaría la dieta durante esos días?

Alguno sí que me ha comentado que no iba a tener miramiento con los alimentos ricos en histamina, el tema de aditivos o contaminaciones con otros alimentos no permitidos, pero, por lo general, se toman muy en serio el ámbito alimentario y no suelen “pecar” de consumir aquellos alimentos a los que son sensibles.

¿Se ha planteado entonces realizar una “dieta de Feria”?

No le he pautado a los pacientes “dieta de feria”, simplemente les he comentado que, eliminando los alimentos que por intolerancia no puedan consumir, coman lo que puedan de la carta y no se excedan con la ingesta de alcohol. En la feria no hay muchas opciones donde elegir y teniendo en cuenta que son unos días puntuales tampoco va a tener repercusión sobre los pacientes siempre y cuando respeten sus intolerancias.

¿Cómo repercute en la salud este exceso?

Todo depende de lo “feriante” que uno sea. Los que van 1-2 días tampoco van a tener una notable repercusión sobre ellos mismos, siempre y cuando se moderen en el consumo de alcohol. Para los más “feriantes”, los abusos durante varios días seguidos pueden echar por tierra el esfuerzo realizado los meses anteriores para perder peso, ya que perder es lento, pero ganar es muy fácil y rápido.

Por otro lado, a los pacientes migrañosos o con problemas digestivos el consumo de alcohol no les va a hacer ningún bien y también el no poder controlar al 100% los alimentos que consumen, que puede desembocar en alguna que otra recaída.

Conclusión...

Para aquellas personas que se han excedido en feria y quieren comenzar con la famosa “operación bikini” podemos plantear un plan de alimentación depurativo-hipocalórico adaptado a cada paciente. En SHC Medical disponemos, además, de otras herramientas complementarias como es el test inmunológico de sensibilidad alimentaria y las aplicaciones de láser lipocontour –que aumenta la eficacia de las dietas de pérdida de peso, elimina grasa de zonas localizadas y puede reducir edemas o inflamación localizada por líquidos-. Por tanto, combinando ambas cosas como complemento al plan dietético se consiguen muy buenos resultados, siempre que el paciente ponga de su parte.

Para ampliar información:

Prensa y comunicación: Carmen C. - 954 032 020

Email: shcviamed@gmail.com

Web: www.shcmedical.es